

## 平成26年度11月のサポート講義の予定

### 11月 13日 (木曜日) コンディショニングケアサポート

講師：野原 淳 (NPO法人ケアユナイテッド)

塾生全員を対象 18:00~21:00

場所 ドラワン塾

内容 ケガや故障のケア方法を個別で処置や対処法をサポートいたします。  
(ケガや故障がある塾生には、個々にその処置や対処法等のサポートを致します。)  
簡単なエクササイズ指導など

※当日は、木曜日の野球の指導は通常どおり行います。

※こちらは特別予約がいませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。

### 11月 5日 (水曜日) トレーニングサポート

講師：森田 憲吾 (NPO法人ケアユナイテッド)

小学生 19:00~20:00

中学生 20:00~21:00

場所 ドラワン塾

内容 年代別にあったトレーニング指導を計画的に行います。

※こちらは特別予約がいませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。

※申し訳ございませんが、トレーニングサポートの日は野球指導を行えません。

水 曜日に該当する塾生は、代替日について事務局よりご連絡致します。

## 季節の変わり目に気を付けて！

季節の変わり目は、風邪を引いたり、体調を崩したりする人が多い時期でもあります。もちろん、一番は、気温の変化によるものです。この時期の症状は「秋バテ」とも言われるそうです。

そんな秋バテ解消には・・・

- ★ビタミンB郡(特におすすめは豚肉！)を積極的にとる！
- ★入浴は38度程度のぬるいお湯に30分程度つかる！
- ★朝起きたら、朝食前に20~30分の軽い運動を行う！

といった方法があるようです。

また、これは季節に関わらずですが、朝食をきちんと食べること♪  
「秋バテ」にならないように、しっかりと夏の疲れを取りましょう！

